



Caldeirada à Fragateiro



Funded by European Union
Financiado pela União Europeia



RECEITA DE CALDEIRADA À FRAGATEIRO

Ingredientes (para 4 pessoas):

- 1,5 Kg de peixe (enguia e choco, obrigatórios)
- 1 Kg de batatas
- 1,5 Kg de tomates
- 2 pimentos grandes
- 3 cebolas
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho
- 1 malagueta de piri-piri
- 1 ramo de salsa
- 1 ramo de hortelã
- sal e azeite q.b.

Cortam-se os pimentos em tiras, as cebolas às rodelas, as batatas e os tomates em bocados e colocam-se no tacho em camadas, juntamente com o choco que é mais rijo e portanto deve ir para o fundo. Faltam a salsa, o louro, o piri-piri, o alho, o azeite. E de seguida vai para o lume. Só quando a batata começa a estar cozida, se juntam as enguias e outros peixes mais "moles", para não ficarem desfeitos. Mesmo no final, quando se retira do lume, acrescenta-se o perfume da hortelã.

FISH STEW

Ingredients (for four):

- 1,5 Kg of fish (you must include river fishes, like eel and squid)
- 1 Kg of potatoes
- 1,5 Kg of tomatoes
- 2 big bell peppers
- 3 onions
- 1 bay leaf
- 2 garlic gloves
- 1 chili
- parsley
- mint
- salt and olive oil (to taste)

Chopt the bell peppers into strips, the onions into rings, the potatoes and tomatoes into slices and put them in a pan in layers, along with the squid, which is harder to cook. Then add the parsley, the bay leaf, the chili, the garlic and the olive oil.

Put the pan to the fire. When the potatoes are almost cooked, add the eels and other softer fishes.

When you take the pan out of the fire, add some mint leaves.

